



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И.
Носова»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЕ

Направление подготовки (специальность)
44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль/специализация) программы
Физкультурно-оздоровительные технологии и современные методики реабилитации

Уровень высшего образования - магистратура

Форма обучения
очная

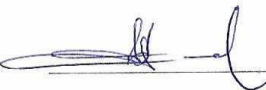
Институт/ факультет	Факультет физической культуры и спортивного мастерства
Кафедра	Спортивного совершенствования
Курс	2
Семестр	3

Магнитогорск
2026 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Спортивного совершенствования


12.01.2026, протокол № 4

Зав. кафедрой  В.В. Алонцев

Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКиСМ
04.02.2026 г. протокол № 4

Председатель  Р.А. Козлов

Рабочая программа составлена:

зав. кафедрой кафедры СС, канд. пед. наук  В.В. Алонцев

Рецензент:

зав. кафедрой ФК, канд. пед. наук  В.В. Вахитов

Лист актуализации рабочей программы

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2027 - 2028 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2028 - 2029 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

формирование знаний и практических навыков по применению кинезиологического тейпирования в спортивной практике и в программах физической реабилитации.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Кинезиотейпирование входит в часть учебного плана формируемую участниками образовательных отношений образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

Методы контроля и диагностики физического развития, реабилитации

Основы реабилитации и абилитации лиц с инвалидностью

Медико-биологические аспекты физкультурно-спортивной деятельности

Психофизиология физкультурно-оздоровительной деятельности

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

Производственная - практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности

Производственная - преддипломная практика

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины (модуля) «Кинезиотейпирование» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
ПК-1	Способен планировать, проводить групповые и индивидуальные занятия по программам оздоровительной, реабилитационной физической культуры, адаптивного физического воспитания с учетом возраста, состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов
ПК-1.1	Применяет методики планирования инклюзивных физкультурных и (или) рекреационных занятий (мероприятий) с лицами разного возраста, а также технологии физкультурно-спортивного воспитания и (или) подготовки по виду адаптивного спорта
ПК-1.2	Проводит занятия по физической культуре согласно разработанному плану по программам и методикам физического воспитания, индивидуальному плану физической реабилитации инвалида

4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц 108 академических часов, в том числе:

- контактная работа – 37 академических часов;
- аудиторная – 36 академических часов;
- внеаудиторная – 1 академический час;
- самостоятельная работа – 71 академический час;
- в форме практической подготовки – 0 академических часов;

Форма аттестации - зачет

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в академических часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. 1. Теоретические основы кинезиологического тейпирования.								
1.1 Базовые методики тейпирования и схемы наложения кинезиотейпа в спортивной практике.	3	4			6	Проработка учебников, учебных пособий и дополнительной литературы, подготовка к практическим занятиям	Опрос, работа на образовательном портале	ПК-1.1, ПК-1.2
Итого по разделу		4			6			
2. 2. Практическое применение тейпов.								
2.1 Техника наложения тейпа и кинезиотейпа.	3	2		2	4	Проработка учебников, учебных пособий и дополнительной литературы, подготовка к практическим занятиям	Опрос, работа на образовательном портале	ПК-1.1, ПК-1.2
2.2 Базовые методики тейпирования и схемы наложения кинезиотейпа в спортивной практике		2		6	10	Проработка учебников, учебных пособий и дополнительной литературы, подготовка к практическим занятиям	Опрос, работа на образовательном портале	ПК-1.1, ПК-1.2
2.3 Модификации методик тейпирования		2		2	6	Проработка учебников, учебных	Опрос, работа на образовательном портале	ПК-1.1, ПК-1.2

						пособий и дополнительной литературы, подготовка к практическим занятиям		
Итого по разделу		6		10	20			
3. 3. Тейпирование в косметологии								
3.1 Мышечное кинезиологическое тейпирование	3	2		2	9	Изучение литературы по теме	работа на образовательном портале	ПК-1.1, ПК-1.2
Итого по разделу		2		2	9			
4. 4. Лимфодренажное тейпирование								
4.1 Корректирующие техники	3	2		2	10	Проработка учебников, учебных пособий и дополнительной литературы, подготовка к практическим занятиям	Опрос	ПК-1.1, ПК-1.2
Итого по разделу		2		2	10			
5. 5. Кросстейпирование								
5.1 Основы метода кросстейпирования	3	2			10	Работа с электронными библиотеками. Работа с дополнительной литературой	Работа на образовательном портале	ПК-1.1, ПК-1.2
5.2 Основные правила работы с аппликациями при кросстейпировании				2	6	Работа с электронными библиотеками	Работа на образовательном портале	ПК-1.1, ПК-1.2
Итого по разделу		2		2	16			
6. 6. Схемы аппликаций								
6.1 Применение различных методов тейпирования и их возможное сочетание в зависимости от состояния пациента	3	2		2	10	Проработка учебной и дополнительной литературы	Образовательный портал. Презентация	ПК-1.1, ПК-1.2
Итого по разделу		2		2	10			
Итого за семестр		18		18	71		зачёт	
Итого по дисциплине		18		18	71		зачет	

5 Образовательные технологии

Традиционные образовательные технологии. Данные технологии ориентируются на организацию образовательного процесса, предполагающую прямую трансляцию знаний от преподавателя к студенту (преимущественно на основе объяснительно-иллюстративных методов обучения). Обучение проводится через практические занятия, в ходе этих занятий студенты осваивают конкретные умения и навыки по предложенному алгоритму. Игровые технологии. Данная технология реализуется в ходе учебных двусторонних игр по разным видам спорта. Информационно-коммуникационные образовательные технологии. Использование мультимедийного оборудования при проведении практических занятий.

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Представлено в приложении 1.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Представлены в приложении 2.

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) Основная литература:

1. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебник для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 210 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14815-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/588960>
2. Андриянова, Е. Ю. Спортивная медицина : учебник для вузов / Е. Ю. Андриянова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 341 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17434-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/590597>

б) Дополнительная литература:

1. ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ТЕЙПИРОВАНИЯ. ТОМ ПЕРВЫЙ. НИЖНЯЯ КОНЕЧНОСТЬ. /М.С. Касаткин, Е.Е. Ачкасов, О.И. Шальнева, К.А. Шлыков. — Москва, 2019. - 448 с. - ISBN 978-5-6040745-3-4. - Текст : непосредственный.
2. Замараев, В. А. Анатомия для студентов физкультурных вузов и факультетов : учебник и практикум для вузов / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 353 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18057-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/583490>
3. Тейпирование и применение кинезиотейпа в спортивной практике. Методическое пособие / А.И. Ключиков; – Москва : РАСМИРБИ, 2009. – 140 с.
4. Андриянова, Е. Ю. Спортивная медицина : учебник для вузов / Е. Ю. Андриянова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 341 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17434-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/590597>

в) Методические указания:

В приложении

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно распространяемое ПО	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяемое ПО	бессрочно

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	https://host.megaprolib.net/MP0109/Web
Российская Государственная библиотека. Каталоги	https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/

Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp
Электронная база периодических изданий ООО «ИВИС»	https://eivis.ru/

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Оснащение:

мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации, специализированный инвентарь и оборудование.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся. Оснащение:

персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

1. Спортивное жесткое тейпирование.
2. Основы метода спортивного жесткого тейпирования.
3. Материалы и принципы работы с ними. Основные термины.
4. Анатомия и связанная с ней терминология.
5. Показания и противопоказания к спортивному жесткому тейпированию.
6. Меры предосторожности и условия работы со спортивным тейпом.
7. Нанесение, основные элементы и удаление аппликации спортивного тейпа.
8. Основы метода терапевтического жесткого тейпирования.
9. Основы метода кинезиологического тейпирования.
10. Свойства кинезиологического тейпа.
11. Выбор цвета кинезиологического тейпа.
12. Показания и противопоказания к кинезиологическому тейпированию.
13. Клинико-физиологическое обоснование и механизм действия кинезиологических тейпов.
14. Основные правила работы с аппликациями при кинезиологическом тейпировании.
15. Основные виды аппликаций и степень натяжения кинезиотейпа.
16. Мышечное кинезиологическое тейпирование.
17. Корректирующие техники.
18. Основы метода кросстейпирования.
19. Техники спортивного жесткого тейпирования.
20. Спортивное тейпирование голеностопного сустава и стопы.
21. Техника низкого тейпирования Дая.
22. Перекрестное тейпирование стопы по МакПойл и МакГарви.

23. Тейпирование с целью подъема (вентрального скольжения) ладьевидной кости по МакКоннелл.
24. Кинезиотейпирование при повреждении связок стопы.
25. Кинезиотейпирование при ушибах стопы.
26. Связочная коррекция.
27. Аппликация «звезда тарана».
28. Стабилизация голеностопного сустава. Аппликация «восьмерка».
29. Поддержка ахиллова сухожилия. Классическая аппликация.
30. Кросстейпирование при гипертонусе икроножной мышцы.
31. Кросстейпирование при гипотонусе икроножной мышцы.
32. Спортивное тейпирование коленного сустава. Острый период.
33. Спортивное тейпирование коленного сустава. Период реабилитации и тренировочного процесса.
34. Спортивное тейпирование тазобедренного сустава..
35. Кросстейпирование для поддержки области тазобедренного сустава.
36. Особенности различных методов тейпирования и видов тейпов.
37. Шкала зависимости натяжения кинезиотейпа от состояния пациента.
38. Основные части аппликации.
39. Лимфодренажное тейпирование.
40. Схемы аппликаций.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Индикаторы	Оценочные средства	
ПК-1: Способен планировать, проводить групповые и индивидуальные занятия по программам оздоровительной, реабилитационной физической культуры, адаптивного физического воспитания с учетом возраста, состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов		
ПК-1.1	Применяет методики планирования инклюзивных физкультурных и (или) рекреационных занятий (мероприятий) с лицами разного возраста, а также технологии физкультурно-спортивного воспитания и (или) подготовки по виду адаптивного спорта	Выполнить кинезиотейпирование лучезапястного сустава. Выполнить кинезиотейпирование локтевого сустава. Выполнить кинезиотейпирование коленного сустава Выполнить кинезиотейпирование голеностопного сустава. Лимфодренажная техника (при отеках). Мышечная коррекция (тонизирующая/расслабляющая) Связочная коррекция (стабилизация). Коррекция осанки (тейпирование спины).
ПК-2.2	Проводит занятия по физической культуре согласно разработанному плану по программам и методикам физического воспитания, индивидуальному плану физической реабилитации инвалида	Подготовить презентацию по одной из тем. Использовать на практике разные методики тейпирования исходя из травмы и заболевания.

б) порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания

Промежуточная аттестация по дисциплине включает теоретические вопросы, практические задания, а также выполнение тестовых заданий на образовательном портале, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний, выявляющие степень сформированности умений и владений, проводится в форме зачета.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателем регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов, выполнение соответствующих заданий на образовательном портале.

Показатели и критерии оценивания зачета с оценкой и экзамена:

– на оценку «зачтено» – обучающийся демонстрирует достаточный уровень сформированности компетенций, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно выполняет практические задания, свободно оперирует знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.

– на оценку «не зачтено» – обучающийся демонстрирует знания не более 20% теоретического материала, допускает существенные ошибки, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.